Jadłospisy dla oddziałów

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-11-23	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Pasta z czerwonej fasoli 30g , Ogórek świeży 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa minestrone z fasolą i ryżem parabolicznym 400ml (GLU, SEL), Pierogi leniwe 250g (GLU, MLE), Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 130g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml , Jogurt naturalny 1,5% tł. 50g (MLE),	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa z warzywami 60g , Surówka z białej rzodkwi z olejem rzepakowym 50g , Herbata b/c 300ml , Sałata (liść) 10g ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2236.88 kcal; Białko ogółem: 106.89 g; Tłuszcz: 77.46 g; Kw. tł. nasyc.: 32.19 g; Węglowodany ogółem: 292.48 g; suma cukrów prostych: 53.81 g; Błonnik pokarmowy: 32.45 g; Sód: 1797.38 mg;

poniedziałek 2026-11-23	Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna	
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa minestrone z ryżem parabolicznym 400ml (GLU, SEL), Pierogi leniwe 250g (GLU, MLE), Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 130g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml , Jogurt naturalny 1,5% tł. 50g (MLE),	Pieczywo pszenne 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa z warzywami 60g , Ćwikła 50g , Herbata b/c 300ml , Sałata (liść) 10g ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2178.39 kcal; Białko ogółem: 110.08 g; Tłuszcz: 69.84 g; Kw. tł. nasyc.: 32.07 g; Węglowodany ogółem: 292.16 g; suma cukrów prostych: 57.56 g; Błonnik pokarmowy: 24.49 g; Sód: 1893.24 mg;

poniedziałek 2026-11-23	Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Pasta z czerwonej fasoli 30g , Ogórek świeży 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa minestrone z fasolą i ryżem parabolicznym 400ml (GLU, SEL), Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 130g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa z warzywami 60g , Surówka z białej rzodkwi z olejem rzepakowym 50g , Herbata b/c 300ml , Sałata (liść) 10g ,
II Śniadanie: Marchew wiórki 50g , Hummus 50g ,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny 200ml ,	Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g 1szt ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2036.12 kcal; Białko ogółem: 99.79 g; Tłuszcz: 79.14 g; Kw. tł. nasyc.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 248.18 g; suma cukrów prostych: 42.79 g; Błonnik pokarmowy: 47.20 g; Sód: 1780.42 mg;

poniedziałek 2026-11-23	Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	
Płatki owsiane na mleku 0,5% tł. 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. 300ml (GLU, MLE),	Zupa minestrone z ryżem parabolicznym 400ml (GLU, SEL), Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 130g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml , Ziemniaki 200g ,	Pieczywo pszenne 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa z warzywami 60g , Ćwikła 50g , Herbata b/c 300ml , Sałata (liść) 10g ,
II Śniadanie: Galaretka owocowa b/c 150g ,	Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2275.76 kcal; Białko ogółem: 102.13 g; Tłuszcz: 67.50 g; Kw. tł. nasyc.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 333.49 g; suma cukrów prostych: 62.39 g; Błonnik pokarmowy: 35.33 g; Sód: 1984.96 mg;

poniedziałek 2026-11-23	Jadłospis dla diety: 8 Papkowata	
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pomidor bez skóry 50g , Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa minestrone z ryżem parabolicznym 400ml (GLU, SEL), Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Marchew gotowana 120g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml , Ziemniaki 200g ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa z warzywami 60g , Ćwikła 50g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200ml , Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2627.65 kcal; Białko ogółem: 113.77 g; Tłuszcz: 79.91 g; Kw. tł. nasyc.: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 380.59 g; suma cukrów prostych: 74.05 g; Błonnik pokarmowy: 32.78 g; Sód: 1986.30 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-11-24	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń z ryby 50g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ), Ogórek kiszony 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa zacierkowa 400ml (GLU, JAJ, SEL), Pulpet wieprzowy a'la gołąbek gotowany 120g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 100g (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z białej rzodkwi z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Sałata lodowa 20g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2180.27 kcal; Białko ogółem: 90.15 g; Tłuszcz: 85.66 g; Kw. tł. nasyc.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 276.38 g; suma cukrów prostych: 40.17 g; Błonnik pokarmowy: 27.68 g; Sód: 1539.71 mg;

wtorek 2026-11-24	Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna	
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń z ryby 50g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa zacierkowa 400ml (GLU, JAJ, SEL), Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pomidorowy 100g (GLU), Ziemniaki 200g , Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Sałata lodowa 20g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2023.52 kcal; Białko ogółem: 101.86 g; Tłuszcz: 57.42 g; Kw. tł. nasyc.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 287.34 g; suma cukrów prostych: 42.58 g; Błonnik pokarmowy: 23.80 g; Sód: 1602.20 mg;

wtorek 2026-11-24	Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń z ryby 50g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ), Ogórek kiszony 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa zacierkowa 400ml (GLU, JAJ, SEL), Pulpet wieprzowy a'la gołąbek gotowany 120g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 100g (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z białej rzodkwi z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 30ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Sałata lodowa 20g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sałatka wiosenna (sałata lodowa, pomidor, papryka) 150g (JAJ),	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe wieloziamiste 3szt ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2152.55 kcal; Białko ogółem: 80.49 g; Tłuszcz: 86.04 g; Kw. tł. nasyc.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 281.60 g; suma cukrów prostych: 45.39 g; Błonnik pokarmowy: 36.68 g; Sód: 1334.37 mg;

wtorek 2026-11-24	Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Pieczeń z ryby 50g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa zacierkowa 400ml (GLU, JAJ, SEL), Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pomidorowy 100g (GLU), Ziemniaki 200g , Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Sałata lodowa 20g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Gruszka (1szt.) 150g ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 3szt ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2183.64 kcal; Białko ogółem: 104.94 g; Tłuszcz: 51.97 g; Kw. tł. nasyc.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 337.17 g; suma cukrów prostych: 61.98 g; Błonnik pokarmowy: 27.15 g; Sód: 1580.26 mg;

wtorek 2026-11-24	Jadłospis dla diety: 8 Papkowata	
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z dorsza gotowanego z jajkiem bez majonezu 100g (RYB, SEL), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa zacierkowa 400ml (GLU, JAJ, SEL), Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Puree z marchwi 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Pomidor bez skóry zmiksowany 100g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Kisiel z owocami 150g ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1956.36 kcal; Białko ogółem: 98.87 g; Tłuszcz: 59.78 g; Kw. tł. nasyc.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 268.63 g; suma cukrów prostych: 71.74 g; Błonnik pokarmowy: 25.00 g; Sód: 1408.13 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-11-25	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Galaretka drobiowa z warzywami 150g (SEL), Pomidor 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa ogókowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Udziec drobiowy opiekany 140g , Ziemniaki 200g , Surówka z kapusty białej i czerwonej z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt , Serek Almette 40g (MLE), Ogórek świeży 80g , Sałata (2 liście) 20g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2143.94 kcal; Białko ogółem: 88.91 g; Tłuszcz: 85.00 g; Kw. tł. nasyc.: 31.37 g; Węglowodany ogółem: 271.39 g; suma cukrów prostych: 41.78 g; Błonnik pokarmowy: 29.81 g; Sód: 1640.42 mg;

środa 2026-11-25	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Galaretka drobiowa z warzywami 150g (SEL), Pomidor bez skóry 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Brokułowa na wywarze warzywnym z kaszą jaglaną 400ml (GLU, SEL), Udziec drobiowy gotowany 140g , Ziemniaki 200g , Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt , Serek Almette 40g (MLE), Pomidor bez skóry 80g , Sałata (2 liście) 20g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2144.67 kcal; Białko ogółem: 96.42 g; Tłuszcz: 69.69 g; Kw. tł. nasyc.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 298.27 g; suma cukrów prostych: 46.10 g; Błonnik pokarmowy: 28.69 g; Sód: 1658.41 mg;

środa 2026-11-25	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Pomidor 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa ogókowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Udziec drobiowy opiekany 140g , Ziemniaki 200g , Surówka z kapusty białej i czerwonej z olejem rzepakowym 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt , Serek Almette 40g (MLE), Ogórek świeży 80g , Sałata (2 liście) 20g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sałatka grecka (sałata, pomidor, ser biały) 150g (MLE),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i pomidorem (20g) 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2162.29 kcal; Białko ogółem: 97.22 g; Tłuszcz: 87.23 g; Kw. tł. nasyc.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 267.74 g; suma cukrów prostych: 37.06 g; Błonnik pokarmowy: 40.58 g; Sód: 1671.24 mg;

środa 2026-11-25	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Pomidor bez skóry 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Brokułowa na wywarze warzywnym z kaszą jaglaną 400ml (GLU, SEL), Udziec drobiowy gotowany 140g , Ziemniaki 200g , Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 50g (JAJ), Serek Almette 40g (MLE), Pomidor bez skóry 80g , Sałata (2 liście) 20g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sałatka grecka (sałata, pomidor, ser biały) 150g (MLE),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2288.02 kcal; Białko ogółem: 118.80 g; Tłuszcz: 70.59 g; Kw. tł. nasyc.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 309.71 g; suma cukrów prostych: 54.88 g; Błonnik pokarmowy: 27.49 g; Sód: 1977.57 mg;

środa 2026-11-25	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Płatki jęczmienne na mleku zmiksowane 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Galaretka drobiowa z warzywami 150g (SEL), Mus jabłkowy 100g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Brokułowa na wywarze warzywnym z kaszą jaglaną 400ml (GLU, SEL), Udziec drobiowy gotowany 140g , Puree ziemniaczane 200g (MLE), Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Pomidor bez skóry zmiksowany 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny 200ml ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2321.03 kcal; Białko ogółem: 104.29 g; Tłuszcz: 82.43 g; Kw. tł. nasyc.: 35.05 g; Węglowodany ogółem: 283.82 g; suma cukrów prostych: 67.48 g; Błonnik pokarmowy: 26.82 g; Sód: 1720.76 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-11-26	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ), Pomidor 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE), Hummus 50g ,	Jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy 150g (GLU, SEL), Kasza gryczana 200g , Buraczki gotowane na ciepło 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa koperkowa 30g (GLU, SOJ, MLE), Ser żółty 30g (MLE), Surówka z selera z natką pietruszki i oliwą z oliwek 80g (SEL), Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2332.99 kcal; Białko ogółem: 94.51 g; Tłuszcz: 83.12 g; Kw. tł. nasyc.: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 314.07 g; suma cukrów prostych: 47.99 g; Błonnik pokarmowy: 36.88 g; Sód: 1860.56 mg;

czwartek 2026-11-26	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Pieczywo pszenne 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy 150g (GLU, SEL), Kasza jaglana 200g , Buraczki gotowane na ciepło 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Surówka z selera z natką pietruszki i oliwą z oliwek 80g (SEL), Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2263.81 kcal; Białko ogółem: 98.41 g; Tłuszcz: 73.86 g; Kw. tł. nasyc.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 315.44 g; suma cukrów prostych: 46.43 g; Błonnik pokarmowy: 27.17 g; Sód: 2224.73 mg;

czwartek 2026-11-26	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ), Pomidor 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE), Hummus 50g ,	Jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy 150g (GLU, SEL), Kasza gryczana 200g , Surówka Colesław z olejem rzepakowym 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Surówka z selera z natką pietruszki i oliwą z oliwek 80g (SEL), Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Gruszka (1szt.) 150g ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2249.87 kcal; Białko ogółem: 86.37 g; Tłuszcz: 82.13 g; Kw. tł. nasyc.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 315.42 g; suma cukrów prostych: 50.39 g; Błonnik pokarmowy: 50.80 g; Sód: 1884.61 mg;

czwartek 2026-11-26	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Pieczywo pszenne 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy 150g (GLU, SEL), Kasza jaglana 200g , Buraczki gotowane na ciepło 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Surówka z selera z natką pietruszki i oliwą z oliwek 80g (SEL), Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Banan (170g) 1szt ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2350.37 kcal; Białko ogółem: 101.01 g; Tłuszcz: 66.21 g; Kw. tł. nasyc.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 348.15 g; suma cukrów prostych: 72.13 g; Błonnik pokarmowy: 27.58 g; Sód: 2223.24 mg;

czwartek 2026-11-26	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ), Pomidor bez skóry 70g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL), Pieczeń rzymska zmiksowana 90g (GLU, JAJ, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Buraczki gotowane posypane ziarnami słonecznika 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g)	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Puree warzywne 200ml , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Puree bananowe 60g ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2112.74 kcal; Białko ogółem: 91.00 g; Tłuszcz: 71.94 g; Kw. tł. nasyc.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 285.86 g; suma cukrów prostych: 67.55 g; Błonnik pokarmowy: 24.18 g; Sód: 2336.75 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

.....

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-11-27	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta twarogowa z koperkiem i oliwą 100g (MLE), Pomidor 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony 400g (SEL), Filet z dorsza smażony 120g (GLU, JAJ, RYB), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml , Makaron pszenny do zupy 80g (GLU),	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Rzodkiewka 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2170.99 kcal; Białko ogółem: 99.14 g; Tłuszcz: 68.54 g; Kw. tł. nasyc.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 304.09 g; suma cukrów prostych: 42.88 g; Błonnik pokarmowy: 28.75 g; Sód: 1932.56 mg;

piątek 2026-11-27	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Pieczywo pszenne 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta twarogowa z koperkiem i oliwą 100g (MLE), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony 400g (SEL), Pulpet z dorsza 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Sos koperkowy 80g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Bukiet warzyw gotowanych (kalafior, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) skropiony oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml , Makaron pszenny do zupy 80g (GLU),	Pieczywo pszenne 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Cukinia pieczona z ziołami 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2009.38 kcal; Białko ogółem: 94.06 g; Tłuszcz: 50.76 g; Kw. tł. nasyc.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 306.52 g; suma cukrów prostych: 47.30 g; Błonnik pokarmowy: 22.53 g; Sód: 1754.04 mg;

piątek 2026-11-27	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta twarogowa z koperkiem i oliwą 100g (MLE), Pomidor 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony 400g (SEL), Pulpet z dorsza 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml , Makaron razowy do zupy 80g (GLU),	Pieczywo razowe 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Rzodkiewka 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Galaretka owocowa b/c 150g ,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny 200ml ,	Posiłek nocny: Koktajl bananowo-mleczny 200ml (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1839.23 kcal; Białko ogółem: 84.80 g; Tłuszcz: 50.24 g; Kw. tł. nasyc.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 279.11 g; suma cukrów prostych: 52.67 g; Błonnik pokarmowy: 41.02 g; Sód: 1836.25 mg;

piątek 2026-11-27	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Pieczywo pszenne 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Pasta twarogowa z koperkiem i oliwą 100g (MLE), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony 400g (SEL), Pulpet z dorsza 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Sos koperkowy 80g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Bukiet warzyw gotowanych (kalafior, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) skropiony oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml , Makaron pszenny do zupy 80g (GLU),	Pieczywo pszenne 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Cukinia pieczona z ziołami 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Galaretka owocowa b/c 150g ,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2072.34 kcal; Białko ogółem: 97.49 g; Tłuszcz: 47.17 g; Kw. tł. nasyc.: 14.50 g; Węglowodany ogółem: 328.39 g; suma cukrów prostych: 55.67 g; Błonnik pokarmowy: 24.58 g; Sód: 1847.11 mg;

piątek 2026-11-27	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Płatki ryżowe na mleku 300g (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta twarogowa z koperkiem i oliwą 100g (MLE), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Barszcz czerowny z ziemniakami 400g (SEL), Pulpet z dorsza 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Sos koperkowy 80g (GLU, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Puree bananowe 60g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g)	Bułka wrocławska 100g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Mus jabłkowy 100g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Galaretka owocowa b/c 150g ,	Podwieczorek: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2044.25 kcal; Białko ogółem: 87.04 g; Tłuszcz: 68.05 g; Kw. tł. nasyc.: 22.96 g; Węglowodany ogółem: 257.47 g; suma cukrów prostych: 57.20 g; Błonnik pokarmowy: 17.33 g; Sód: 1556.66 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska
DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-11-28	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Kiełbasa krakowska sucha 60g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Sałata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana z pomidorami 400ml (GLU, SEL), Sos jarzynowy z mięsem drobiowym (80g mięso/ 100g sos) 180g (GLU, SEL), Ryż biały 200g , Kalafior gotowany na parze 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasztet drobiowy pieczony 80g (GLU, JAJ), Ćwikła z chrzanem 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2235.26 kcal; Białko ogółem: 92.57 g; Tłuszcz: 73.01 g; Kw. tł. nasyc.: 32.33 g; Węglowodany ogółem: 317.41 g; suma cukrów prostych: 46.32 g; Błonnik pokarmowy: 30.51 g; Sód: 2042.63 mg;

sobota 2026-11-28	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Sałata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana z pomidorami 400ml (GLU, SEL), Sos jarzynowy z mięsem drobiowym (80g mięso/ 100g sos) 180g (GLU, SEL), Ryż biały 200g , Kalafior gotowany na parze 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Ćwikła z jabłkiem 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2039.49 kcal; Białko ogółem: 92.88 g; Tłuszcz: 44.90 g; Kw. tł. nasyc.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 321.58 g; suma cukrów prostych: 47.29 g; Błonnik pokarmowy: 24.93 g; Sód: 2207.07 mg;

sobota 2026-11-28	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Kiełbasa krakowska sucha 60g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Sałata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana z pomidorami 400ml (GLU, SEL), Sos jarzynowy z mięsem drobiowym (80g mięso/ 100g sos) 180g (GLU, SEL), Ryż brązowy 200g , Kalafior gotowany na parze 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasztet drobiowy pieczony 80g (GLU, JAJ), Papryka 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Gruszka (1szt.) 150g ,	Podwieczorek: Wafle ryżowe wieloziarniste 3szt ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2181.93 kcal; Białko ogółem: 87.42 g; Tłuszcz: 73.21 g; Kw. tł. nasyc.: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 316.00 g; suma cukrów prostych: 46.31 g; Błonnik pokarmowy: 47.65 g; Sód: 1413.48 mg;

sobota 2026-11-28	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Sałata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana z pomidorami 400ml (GLU, SEL), Sos jarzynowy z mięsem drobiowym (80g mięso/ 100g sos) 180g (GLU, SEL), Ryż biały 200g , Kalafior gotowany na parze 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Ćwikła z jabłkiem 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Banan (170g) 1szt ,	Podwieczorek: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2244.80 kcal; Białko ogółem: 97.95 g; Tłuszcz: 49.67 g; Kw. tł. nasyc.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 352.54 g; suma cukrów prostych: 67.85 g; Błonnik pokarmowy: 26.92 g; Sód: 2255.19 mg;

sobota 2026-11-28	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana z pomidorami zmiksowana 400ml (GLU, SEL), Sos jarzynowy z mięsem drobiowym (80g mięso/ 100g sos) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Kalafior gotowany na parze 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g)	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 30g (SOJ, SEL), Marchew baby gotowana 100g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Mus owocowy 100g ,	Podwieczorek: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2157.20 kcal; Białko ogółem: 87.87 g; Tłuszcz: 69.20 g; Kw. tł. nasyc.: 34.27 g; Węglowodany ogółem: 311.56 g; suma cukrów prostych: 60.61 g; Błonnik pokarmowy: 27.03 g; Sód: 2020.50 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-11-29	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Płatki orkiszowe na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka drobiowa luksusowa 60g , Papryka 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL), Bitki z szynki w sosie ziołowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka Colesław z olejem rzepakowym 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser topiony 30g (MLE), Schab pieczony 30g (SOJ), Sałatka z ogórka kiszonego, pomidora i koperku z olejem 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2071.07 kcal; Białko ogółem: 92.17 g; Tłuszcz: 67.25 g; Kw. tł. nasyc.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 283.70 g; suma cukrów prostych: 44.44 g; Błonnik pokarmowy: 31.17 g; Sód: 2215.24 mg;

niedziela 2026-11-29	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Płatki orkiszowe na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka drobiowa luksusowa 60g , Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL), Bitki z szynki w sosie ziołowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Pomidor bez skóry 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2013.14 kcal; Białko ogółem: 103.90 g; Tłuszcz: 54.63 g; Kw. tł. nasyc.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 290.83 g; suma cukrów prostych: 42.73 g; Błonnik pokarmowy: 27.09 g; Sód: 2202.67 mg;

niedziela 2026-11-29	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka drobiowa luksusowa 60g , Papryka 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL), Bitki z szynki w sosie ziołowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka Colesław z olejem rzepakowym 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 30g (SOJ), Ser topiony 30g (MLE), Sałatka z ogórka kiszonego, pomidora i koperku z olejem 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Wafle ryżowe wieloziarniste 3szt ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g 1szt ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2090.13 kcal; Białko ogółem: 98.50 g; Tłuszcz: 66.86 g; Kw. tł. nasyc.: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 285.61 g; suma cukrów prostych: 37.34 g; Błonnik pokarmowy: 41.41 g; Sód: 2119.28 mg;

niedziela 2026-11-29	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Płatki orkiszowe na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Szynka drobiowa luksusowa 60g , Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL), Bitki z szynki w sosie ziołowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Herbata b/c 300ml , Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 3szt ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2096.10 kcal; Białko ogółem: 107.03 g; Tłuszcz: 51.45 g; Kw. tł. nasyc.: 20.90 g; Węglowodany ogółem: 315.78 g; suma cukrów prostych: 47.06 g; Błonnik pokarmowy: 29.47 g; Sód: 2355.36 mg;

niedziela 2026-11-29	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Płatki orkiszowe na mleku zmiksowane 350ml (MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka drobiowa luksusowa 60g , Sok marchwiowy 200ml , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL), Bitki z szynki w sosie ziołowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (GLU, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 30g (SOJ), Puree bananowe 60g , Herbata b/c 300ml ,
	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2089.41 kcal; Białko ogółem: 90.98 g; Tłuszcz: 60.37 g; Kw. tł. nasyc.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 306.53 g; suma cukrów prostych: 59.19 g; Błonnik pokarmowy: 24.80 g; Sód: 2304.11 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

.....

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-11-30	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa wysokogatunkowa 2szt (GLU), Ćwikła z chrzanem 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Fasolowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Twaróg 100g (MLE), Jogurt naturalny 1,5% tł. 20g (MLE), Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Sałata lodowa 10g , Pomidor 50g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2461.52 kcal; Białko ogółem: 101.14 g; Tłuszcz: 85.87 g; Kw. tł. nasyc.: 36.02 g; Węglowodany ogółem: 330.69 g; suma cukrów prostych: 48.26 g; Błonnik pokarmowy: 24.99 g; Sód: 1932.70 mg;

poniedziałek 2026-11-30	Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna	
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa wysokogatunkowa 2szt (GLU), Ćwikła z jabłkiem 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Twaróg 100g (MLE), Jogurt naturalny 1,5% tł. 20g (MLE), Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Sałata lodowa 10g , Pomidor bez skóry 50g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2397.12 kcal; Białko ogółem: 95.72 g; Tłuszcz: 81.70 g; Kw. tł. nasyc.: 36.13 g; Węglowodany ogółem: 320.43 g; suma cukrów prostych: 53.35 g; Błonnik pokarmowy: 17.16 g; Sód: 1993.56 mg;

poniedziałek 2026-11-30	Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa wysokogatunkowa 2szt (GLU), Ogórek świeży 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Fasolowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Makaron razowy świderki 200g (GLU), Twaróg 100g (MLE), Jogurt naturalny 1,5% tł. 20g (MLE), Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Sałata lodowa 10g , Pomidor 50g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g ,	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2251.36 kcal; Białko ogółem: 91.19 g; Tłuszcz: 73.14 g; Kw. tł. nasyc.: 31.60 g; Węglowodany ogółem: 318.37 g; suma cukrów prostych: 58.25 g; Błonnik pokarmowy: 35.06 g; Sód: 1910.70 mg;

poniedziałek 2026-11-30	Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna 62% tł. 15g , Szynka drobiowa luksusowa 60g , Ćwikła z jabłkiem 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Twaróg 100g (MLE), Jogurt naturalny 1,5% tł. 20g (MLE), Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Sałata lodowa 10g , Pomidor bez skóry 50g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2326.17 kcal; Białko ogółem: 101.58 g; Tłuszcz: 60.33 g; Kw. tł. nasyc.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 345.08 g; suma cukrów prostych: 64.89 g; Błonnik pokarmowy: 17.67 g; Sód: 2058.45 mg;

poniedziałek 2026-11-30	Jadłospis dla diety: 8 Papkowata	
Kasza kuskus na mleku 300g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa wysokogatunkowa 2szt (GLU), Ćwikła z jabłkiem zmiksowana 100g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE), Ćwikła z jabłkiem 80g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Pulpet z indyka gotowany w sosie jarzynowym (pulpet 90g, sos 100g) 190g (GLU, JAJ, SEL), Mus jabłkowy 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka zmiksowany 60g (GLU, SOJ), Pomidor bez skóry 50g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2537.28 kcal; Białko ogółem: 96.55 g; Tłuszcz: 85.87 g; Kw. tł. nasyc.: 35.88 g; Węglowodany ogółem: 318.66 g; suma cukrów prostych: 69.85 g; Błonnik pokarmowy: 22.00 g; Sód: 2232.93 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

.....

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-12-01	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z tuńczyka z jajkiem i szczypiorkiem 100g (JAJ, RYB, MLE), Pomidor 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Solferino z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Gulasz wieprzowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Sałatka z ogórka kiszonego z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Kiełbasa żywiecka 60g , Rzodkiewka 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2516.24 kcal; Białko ogółem: 98.08 g; Tłuszcz: 107.09 g; Kw. tł. nasyc.: 33.66 g; Węglowodany ogółem: 306.49 g; suma cukrów prostych: 41.60 g; Błonnik pokarmowy: 32.41 g; Sód: 2164.50 mg; .

wtorek 2026-12-01	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń z ryby 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Solferino z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Gulasz drobiowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Pomidor bez skóry 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2498.53 kcal; Białko ogółem: 110.72 g; Tłuszcz: 86.34 g; Kw. tł. nasyc.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 334.68 g; suma cukrów prostych: 50.02 g; Błonnik pokarmowy: 28.77 g; Sód: 1442.38 mg;

wtorek 2026-12-01	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z tuńczyka z jajkiem i szczypiorkiem 100g (JAJ, RYB, MLE), Pomidor 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Solferino z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Gulasz drobiowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Sałatka z ogórka kiszonego z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Rzodkiewka 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym i orzechami włoskimi 150g (ORZ, SEL),	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2429.97 kcal; Białko ogółem: 109.67 g; Tłuszcz: 100.69 g; Kw. tł. nasyc.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 294.75 g; suma cukrów prostych: 45.77 g; Błonnik pokarmowy: 46.76 g; Sód: 1835.80 mg;

wtorek 2026-12-01	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Pieczeń z ryby 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Solferino z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Gulasz drobiowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Pomidor bez skóry 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Galaretka owocowa b/c 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2581.73 kcal; Białko ogółem: 117.89 g; Tłuszcz: 86.96 g; Kw. tł. nasyc.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 347.11 g; suma cukrów prostych: 58.16 g; Błonnik pokarmowy: 28.77 g; Sód: 1526.18 mg;

wtorek 2026-12-01	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń z ryby 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Solferino z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Gulasz wieprzowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczna 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Pomidor bez skóry 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Galaretka owocowa b/c 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2657.59 kcal; Białko ogółem: 115.94 g; Tłuszcz: 96.25 g; Kw. tł. nasyc.: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 347.17 g; suma cukrów prostych: 58.22 g; Błonnik pokarmowy: 28.77 g; Sód: 1481.54 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-12-02	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Ryż na mleku 300ml (MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Ogórek świeży 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa dyniowa z kaszą jaglaną 400ml (SEL), Schab pieczony w sosie jarzynowym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i koperku z olejem rzepakowym 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser żółty 50g (MLE), Pomidor 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2153.90 kcal; Białko ogółem: 88.56 g; Tłuszcz: 77.78 g; Kw. tł. nasyc.: 31.55 g; Węglowodany ogółem: 281.03 g; suma cukrów prostych: 38.81 g; Błonnik pokarmowy: 25.94 g; Sód: 1598.79 mg;

środa 2026-12-02	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Ryż na mleku 300ml (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa dyniowa z kaszą jaglaną 400ml (SEL), Schab pieczony w sosie jarzynowym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i koperku z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser biały 70g (MLE), Pomidor bez skóry 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2186.63 kcal; Białko ogółem: 91.07 g; Tłuszcz: 74.45 g; Kw. tł. nasyc.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 300.76 g; suma cukrów prostych: 48.16 g; Błonnik pokarmowy: 23.72 g; Sód: 1591.96 mg;

środa 2026-12-02	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Ogórek świeży 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa dyniowa z kaszą jaglaną 400ml (SEL), Schab pieczony w sosie jarzynowym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i koperku z olejem rzepakowym 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser biały 70g (MLE), Pomidor 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 3szt ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2087.54 kcal; Białko ogółem: 87.29 g; Tłuszcz: 66.50 g; Kw. tł. nasyc.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 306.33 g; suma cukrów prostych: 49.23 g; Błonnik pokarmowy: 43.52 g; Sód: 1362.97 mg;

środa 2026-12-02	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Ryż na mleku 300ml (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa dyniowa z kaszą jaglaną 400ml (SEL), Schab pieczony w sosie jarzynowym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Brokuły gotowane skroplone oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser biały 70g (MLE), Pomidor bez skóry 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2295.52 kcal; Białko ogółem: 101.91 g; Tłuszcz: 66.98 g; Kw. tł. nasyc.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 336.76 g; suma cukrów prostych: 66.77 g; Błonnik pokarmowy: 27.04 g; Sód: 1607.64 mg;

środa 2026-12-02	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Ryż na mleku 300ml (MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa dyniowa z kaszą jaglaną 400ml (SEL), Schab pieczony w sosie jarzynowym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Brokuły gotowane skroplone oliwą z oliwek 150g , Puree bananowe 60g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta twarogowa z koperkiem i oliwą 100g (MLE), Pomidor bez skóry 70g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2400.69 kcal; Białko ogółem: 103.95 g; Tłuszcz: 76.43 g; Kw. tł. nasyc.: 31.76 g; Węglowodany ogółem: 337.96 g; suma cukrów prostych: 78.29 g; Błonnik pokarmowy: 29.47 g; Sód: 1690.41 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-12-03	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Płatki żytnie na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa z warzywami 60g , Sałata (2 liście) 20g , Sałatka meksykańska z czerwoną fasolą i olejem rzepakowym 100g (JAJ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400ml (SEL), Kotlet mielony wp. smażony 90g (GLU, JAJ), Ziemniaki 200g , Sałatka z buraczków z natką pietruszki i olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ), Sałatka grecka (sałata, pomidor, ser biały) 100g (MLE), Sos vinegret 10g (GOR), Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2537.50 kcal; Białko ogółem: 128.88 g; Tłuszcz: 91.58 g; Kw. tł. nasyc.: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 313.30 g; suma cukrów prostych: 51.50 g; Błonnik pokarmowy: 34.67 g; Sód: 2392.94 mg;

czwartek 2026-12-03	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Płatki żytnie na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Sałata (2 liście) 20g , Jabłko pieczone (150g) 1szt , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany w sosie jarzynowym (pulpet 90g, sos 100g) 190g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g , Sałatka z buraczków z natką pietruszki i olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ), Sałatka grecka (sałata, pomidor, ser biały) 100g (MLE), Sos vinegret 10g (GOR), Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2257.63 kcal; Białko ogółem: 100.44 g; Tłuszcz: 74.69 g; Kw. tł. nasyc.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 309.27 g; suma cukrów prostych: 63.59 g; Błonnik pokarmowy: 22.94 g; Sód: 1987.72 mg;

czwartek 2026-12-03	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa z warzywami 60g , Sałata (2 liście) 20g , Sałatka meksykańska z czerwoną fasolą i olejem rzepakowym 100g (JAJ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany w sosie jarzynowym (pulpet 90g, sos 100g) 190g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka z warzyw mieszanych (pietruszka, seler, marchew, jabłko) 150g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ), Sałatka grecka (sałata, pomidor, ser biały) 100g (MLE), Sos vinegret 10g (GOR), Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 3szt ,	Podwieczorek: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i pomidorem (20g) 1szt (GLU, MLE),	Posiłek nocny: Galaretka owocowa b/c 150g ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2596.90 kcal; Białko ogółem: 132.56 g; Tłuszcz: 95.84 g; Kw. tł. nasyc.: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 322.11 g; suma cukrów prostych: 35.75 g; Błonnik pokarmowy: 51.34 g; Sód: 2284.70 mg;

czwartek 2026-12-03	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Płatki żytnie na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Sałata (2 liście) 20g , Jabłko pieczone (150g) 1szt , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany w sosie jarzynowym (pulpet 90g, sos 100g) 190g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g , Sałatka z buraczków z natką pietruszki i olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ), Sałatka grecka (sałata, pomidor, ser biały) 100g (MLE), Sos vinegret 10g (GOR), Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	Podwieczorek: Kanapka z bułki wroc. (30g) z masłem (5g), wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2447.03 kcal; Białko ogółem: 113.33 g; Tłuszcz: 80.04 g; Kw. tł. nasyc.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 332.15 g; suma cukrów prostych: 64.28 g; Błonnik pokarmowy: 23.78 g; Sód: 2286.88 mg;

czwartek 2026-12-03	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Płatki żytnie na mleku 300g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Sok marchwiowy 200ml , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 300ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany w sosie jarzynowym (pulpet 90g, sos 100g) 190g (GLU, JAJ, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Sałatka z buraczków z natką pietruszki i olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ), Puree bananowe 60g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	Podwieczorek: Kanapka z bułki wroc. (30g) z masłem (5g), wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2551.72 kcal; Białko ogółem: 125.06 g; Tłuszcz: 85.70 g; Kw. tł. nasyc.: 32.88 g; Węglowodany ogółem: 330.74 g; suma cukrów prostych: 64.20 g; Błonnik pokarmowy: 24.69 g; Sód: 2354.82 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska
.....DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-12-04	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Pomidor 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Krupnik 400g (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g , Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml , Sos koperkowy 80g (GLU, SEL),	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g , Ser topiony 30g (MLE), Ćwikła z jabłkiem 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2094.98 kcal; Białko ogółem: 95.13 g; Tłuszcz: 65.93 g; Kw. tł. nasyc.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 281.80 g; suma cukrów prostych: 47.29 g; Błonnik pokarmowy: 25.78 g; Sód: 1591.42 mg;

piątek 2026-12-04	Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna	
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Pomidor bez skóry 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Krupnik 400g (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g , Brokuły gotowane skroplone oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml , Sos koperkowy 80g (GLU, SEL),	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Ćwikła z jabłkiem 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2084.01 kcal; Białko ogółem: 100.23 g; Tłuszcz: 66.24 g; Kw. tł. nasyc.: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 276.30 g; suma cukrów prostych: 47.16 g; Błonnik pokarmowy: 22.16 g; Sód: 1582.39 mg;

piątek 2026-12-04	Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Pomidor 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Krupnik 400g (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g , Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml , Sos koperkowy 80g (GLU, SEL),	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Rzodkiewka 50g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	Podwieczorek: Wafle kukurydziane 3szt ,	Posiłek nocny: Serek Bieluch naturalny 150g ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2066.08 kcal; Białko ogółem: 99.72 g; Tłuszcz: 63.62 g; Kw. tł. nasyc.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 294.71 g; suma cukrów prostych: 41.25 g; Błonnik pokarmowy: 43.35 g; Sód: 1427.18 mg;

piątek 2026-12-04	Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Schab benedyktyński 60g (SOJ), Pomidor bez skóry 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Krupnik 400g (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g , Brokuły gotowane skroplone oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml , Sos koperkowy 80g (GLU, SEL),	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Ćwikła z jabłkiem 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	Podwieczorek: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2316.77 kcal; Białko ogółem: 106.98 g; Tłuszcz: 69.73 g; Kw. tł. nasyc.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 323.27 g; suma cukrów prostych: 61.04 g; Błonnik pokarmowy: 24.45 g; Sód: 1652.54 mg;

piątek 2026-12-04	Jadłospis dla diety: 8 Papkowata	
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński zmiksowany 60g (SOJ), Pomidor bez skóry 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Krupnik zmiksowany 400g (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze zmiksowany 90g (RYB), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Brokuły gotowane skroplone oliwą z oliwek 150g , Mus jabłkowy 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Ćwikła z jabłkiem zmiksowana 100g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Banan (170g) 1szt ,	Podwieczorek: Serek Bieluch naturalny 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2298.66 kcal; Białko ogółem: 116.34 g; Tłuszcz: 60.55 g; Kw. tł. nasyc.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 298.82 g; suma cukrów prostych: 75.10 g; Błonnik pokarmowy: 23.10 g; Sód: 1626.87 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-12-05	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Płatki pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Mix sałat 10g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Kalafiorowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Leczo drobiowe z papryką (mięso 80g, sos 150g) 230g (GLU, SEL), Ryż biały 200g , Surówka z marchwi drobno starta z olejem rzepakowym 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Kiełbasa krakowska sucha 30g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Jajko gotowane 1szt , Ogórek małosolny 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2348.57 kcal; Białko ogółem: 106.75 g; Tłuszcz: 79.87 g; Kw. tł. nasyc.: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 316.75 g; suma cukrów prostych: 43.68 g; Błonnik pokarmowy: 31.91 g; Sód: 1834.90 mg;

sobota 2026-12-05	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Płatki pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Mix sałat 10g , Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Kalafiorowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 90g, sos 150g) 230g (GLU, SEL), Ryż biały 200g , Surówka z marchwi drobno starta z olejem rzepakowym 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 30g (SOJ), Jajko gotowane 1szt , Pomidor bez skóry 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2425.89 kcal; Białko ogółem: 111.85 g; Tłuszcz: 77.84 g; Kw. tł. nasyc.: 31.21 g; Węglowodany ogółem: 332.99 g; suma cukrów prostych: 50.76 g; Błonnik pokarmowy: 26.50 g; Sód: 1720.98 mg;

sobota 2026-12-05	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Mix sałat 10g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Kalafiorowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 90g, sos 150g) 230g (GLU, SEL), Ryż brązowy 200g , Surówka z marchwi drobno starta z olejem rzepakowym 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 30g (SOJ), Jajko gotowane 1szt , Ogórek małosolny 50g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g ,	Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2357.35 kcal; Białko ogółem: 115.17 g; Tłuszcz: 77.66 g; Kw. tł. nasyc.: 33.83 g; Węglowodany ogółem: 315.10 g; suma cukrów prostych: 61.05 g; Błonnik pokarmowy: 45.44 g; Sód: 1316.79 mg;

sobota 2026-12-05	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Płatki pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Schab pieczony 60g (SOJ), Mix sałat 10g , Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Kalafiorowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 90g, sos 150g) 230g (GLU, SEL), Ryż biały 200g , Marchew gotowana 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 30g (SOJ), Pasta z białka jaja gotowanego 1szt (JAJ), Pomidor bez skóry 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Banan (170g) 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2441.49 kcal; Białko ogółem: 117.97 g; Tłuszcz: 57.76 g; Kw. tł. nasyc.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 372.19 g; suma cukrów prostych: 81.80 g; Błonnik pokarmowy: 30.46 g; Sód: 1651.88 mg;

sobota 2026-12-05	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Płatki pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 60g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Kalafiorowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 90g, sos 150g) 230g (GLU, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Puree z marchwi i selera z olejem 150g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony zmiksowany 60g (SOJ), Mus jabłkowy 100g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Puree bananowe 100g ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2415.55 kcal; Białko ogółem: 117.41 g; Tłuszcz: 70.05 g; Kw. tł. nasyc.: 30.28 g; Węglowodany ogółem: 320.02 g; suma cukrów prostych: 77.20 g; Błonnik pokarmowy: 30.13 g; Sód: 1775.89 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-12-06	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałatka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 150g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Rosół 400ml (GLU, JAJ, SEL), Udko drobiowe w sosie szpinakowym (140g udko, 100g sos) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml , Makaron nitki do rosołu 80g (GLU, JAJ),	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Pomidor 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2282.24 kcal; Białko ogółem: 101.72 g; Tłuszcz: 74.45 g; Kw. tł. nasyc.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 318.78 g; suma cukrów prostych: 51.35 g; Błonnik pokarmowy: 31.63 g; Sód: 1747.53 mg;

niedziela 2026-12-06	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Sałatka jarzynowa z jajkiem, jabłkiem i oliwą z oliwek 150g (JAJ, SEL), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Rosół 400ml (SEL), Udko drobiowe w sosie szpinakowym (140g udko, 100g sos) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Bukiet warzyw gotowanych (kalafor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml , Makaron nitki do rosołu 80g (GLU, JAJ),	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Pomidor bez skóry 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2250.60 kcal; Białko ogółem: 99.11 g; Tłuszcz: 75.27 g; Kw. tł. nasyc.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 306.47 g; suma cukrów prostych: 50.27 g; Błonnik pokarmowy: 22.99 g; Sód: 1755.03 mg;

niedziela 2026-12-06	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałatka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 150g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Rosół 400ml (SEL), Udko drobiowe w sosie szpinakowym (140g udko, 100g sos) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml , Makaron razowy do zupy 80g (GLU),	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Pomidor 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2254.20 kcal; Białko ogółem: 102.50 g; Tłuszcz: 78.07 g; Kw. tł. nasyc.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 307.04 g; suma cukrów prostych: 54.66 g; Błonnik pokarmowy: 46.53 g; Sód: 1851.12 mg;

niedziela 2026-12-06	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałatka jarzynowa z jajkiem, jabłkiem i oliwą z oliwek 150g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Rosół 400ml (GLU, JAJ, SEL), Udziec drobiowy gotowany 140g , Ziemniaki 200g , Bukiet warzyw gotowanych (kalafor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml , Makaron nitki do rosołu 80g (GLU, JAJ),	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Pomidor bez skóry 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Kanapka z bułki wroc. (30g) z masłem (5g), wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2481.47 kcal; Białko ogółem: 116.02 g; Tłuszcz: 72.49 g; Kw. tł. nasyc.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 354.69 g; suma cukrów prostych: 60.57 g; Błonnik pokarmowy: 23.50 g; Sód: 1836.11 mg;

niedziela 2026-12-06	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka zmiksowana 60g (SOJ, SEL), Sałatka jarzynowa z jajkiem, jabłkiem i oliwą z oliwek 150g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Rosół 300ml (SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 100g, filet 80g) 180g (GLU, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Bukiet warzyw gotowanych puree 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml , Banan (170g) 0.5szt ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 200g (MLE), Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Mus jabłkowy 100g ,	Podwieczorek: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2499.76 kcal; Białko ogółem: 121.77 g; Tłuszcz: 81.26 g; Kw. tł. nasyc.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 308.09 g; suma cukrów prostych: 70.60 g; Błonnik pokarmowy: 18.57 g; Sód: 1846.09 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska
DIETETYK

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone